

# Talasoterapia, el bienestar que nos aporta el agua del mar

## SOBRE



Foto: Turismo da Madeira

### **Talasoterapia, el bienestar que nos aporta el agua del mar**

**No es casualidad lo bien que nos sentimos siempre que nos encontramos cerca del mar. Para los que buscan bienestar y quieren cuidar su salud, las propiedades terapéuticas de las aguas atlánticas que bañan la costa portuguesa son una fuente de equilibrio.**

Ya se sabe que Portugal guarda una relación muy estrecha con el Atlántico en distintas vertientes, tanto económicas como de ocio. Pero las características de la composición de este océano también lo convierten en una de las aguas más ricas para la práctica de la talasoterapia. Fuente de elementos vitales, su composición es semejante al plasma humano, lo que le permite ejercer una acción beneficiosa sobre el bienestar físico y mental. Entre sus oligoelementos se encuentran el magnesio, el yodo, el litio, el cinc, el cobre, el selenio y el calcio, además de otras muchas sales minerales esenciales para el cuerpo.

La utilización combinada del agua, del aire del mar y de las sustancias que se extraen de este, como las algas, la arena y los lodos, ejercen efectos regeneradores. Los programas dedicados a situaciones de cansancio y estrés, o de recuperación y convalecencia son los más habituales, pero la variedad es grande y siempre hay uno adecuado para cada caso.

Existen centros dotados de moderno equipamiento y especializado en varias regiones, en Oporto y Norte, en el Centro de Portugal, en Lisboa, en el Algarve y en las islas de Madeira y de Porto Santo. Tonificar, hidratar y rejuvenecer son algunas de las palabras clave que tienen en común.

En el Algarve, con sus atractivas playas, pueden probarse, entre los muchos programas existentes, uno de "cura adelgazante" o uno especial para "piernas tonificadas". Su cuerpo se lo agradecerá y los días de sol tendrán un valor añadido.

En la bella isla de Porto Santo, el clima subtropical y el ambiente tranquilo le ayudarán a encontrar el bienestar más profundo. Los beneficios terapéuticos de la fina arena de las playas y de las aguas ricas en yodo, calcio y magnesio resultan ideales para librarse del cansancio del día a día. Y con un programa de algas, lodos y arenas, la piel puede recuperar fácilmente su brillo especial.

Las sesiones en las piscinas de agua salada pueden compaginarse con otras técnicas de relajación como la aromaterapia, las piedras calientes, el yoga o la meditación. Todos ellos para cuidar del cuerpo y restablecer la mente, siempre a la orilla del mar.

Integrados en complejos y establecimientos hoteleros de calidad, los centros de talasoterapia se encuentran normalmente situados en zonas de gran belleza natural y tranquilidad, lo que permite aprovechar los ratos libres para practicar deporte o realizar actividades de exterior. Jugar al tenis, una partida de golf, dar paseos a pie y en bicicleta, u optar por un relajante paseo en barco son sugerencias que se pueden poner en práctica con facilidad y que combinan perfectamente con la talasoterapia.

En Portugal, el cuerpo y el espíritu reciben toda la atención que se merecen.